

Утверждю:   
Директор МБОУ Благодарновская СОШ  
Е.М.Решетова



**10- дневное меню**

**Для организации питания обучающихся 12-18 лет  
МБОУ Благодарновская СОШ в 2023-2024 учебном году  
Ташлинского района  
Оренбургской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>49,8</b>	<b>34,5</b>	<b>126,7</b>	<b>1016,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199,5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>23,6</b>	<b>16,4</b>	<b>60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1010</b>	<b>49,8</b>	<b>34,5</b>	<b>126,7</b>	<b>1016,9</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Молоко 2.5%	170	4,9	4,3	8,2	90,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>20,5</b>	<b>53,1</b>	<b>91,7</b>	<b>926,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>12,4</b>	<b>32,1</b>	<b>55,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>980</b>	<b>20,5</b>	<b>53,1</b>	<b>91,7</b>	<b>926,7</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	150	4,2	10,1	4,2	125
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>45,9</b>	<b>25,7</b>	<b>104,1</b>	<b>830,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199,5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>26,2</b>	<b>14,6</b>	<b>59,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>45,9</b>	<b>25,7</b>	<b>104,1</b>	<b>830,8</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_  
 Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Молоко 2.5%	170	4,9	4,3	8,2	90,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>47,9</b>	<b>35,1</b>	<b>136,2</b>	<b>1052,4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199,5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>21,9</b>	<b>16</b>	<b>62,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>47,9</b>	<b>35,1</b>	<b>136,2</b>	<b>1052,4</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>51,3</b>	<b>27</b>	<b>112,4</b>	<b>898,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>26,9</b>	<b>14,2</b>	<b>58,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>51,3</b>	<b>27</b>	<b>112,4</b>	<b>898,9</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_ Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>46,1</b>	<b>22,9</b>	<b>107,5</b>	<b>820</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>26,1</b>	<b>13</b>	<b>60,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>970</b>	<b>46,1</b>	<b>22,9</b>	<b>107,5</b>	<b>820</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_  
 Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	10,9	10,6	47,8	330,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>37,8</b>	<b>30,5</b>	<b>125,8</b>	<b>928,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>19,4</b>	<b>15,7</b>	<b>64,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>37,8</b>	<b>30,5</b>	<b>125,8</b>	<b>928,7</b>



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_ Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-22м	Рагу из курицы	100	10,5	3,5	8,8	108,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>33,2</b>	<b>30,6</b>	<b>109,3</b>	<b>846,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199,5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>19,2</b>	<b>17,7</b>	<b>63,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>915</b>	<b>33,2</b>	<b>30,6</b>	<b>109,3</b>	<b>846,6</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1110</b>	<b>48,9</b>	<b>26,1</b>	<b>116,5</b>	<b>897,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199,5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>25,6</b>	<b>13,6</b>	<b>60,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>48,9</b>	<b>26,1</b>	<b>116,5</b>	<b>897,5</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  
 \_\_\_\_\_ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	130	2,9	14,3	4,7	159,3
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>35</b>	<b>31,8</b>	<b>116,5</b>	<b>893</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>19,2</b>	<b>17,4</b>	<b>63,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1090</b>	<b>35</b>	<b>31,8</b>	<b>116,5</b>	<b>893</b>